

JAK PROŽÍT KORONU A ZŮSTAT V PSYCHICKÉ POHODĚ



Česká zemědělská
univerzita v Praze

Mgr. Kamila Urban, PhD.
ÚSTAV VÝSKUMU SOCIÁLNEJ KOMUNIKÁCIE, SAV
KATEDRA PSYCHOLOGIE FILOZOFICKÁ FAKULTA
UNIVERZITY KARLOVY

Stres

Stres a COVID-19

2

Lockdown – omezení volního pohybu osob, zavření ekonomiky, sociální izolace = zvýšená úroveň stresu

Stres - přirozená reakce organismu

- připravuje člověka na boj nebo útěk
- uvádí tělo do stavu pohotovosti
- drží organismus v pohotovosti, až dokud nebezpečí nezmizí



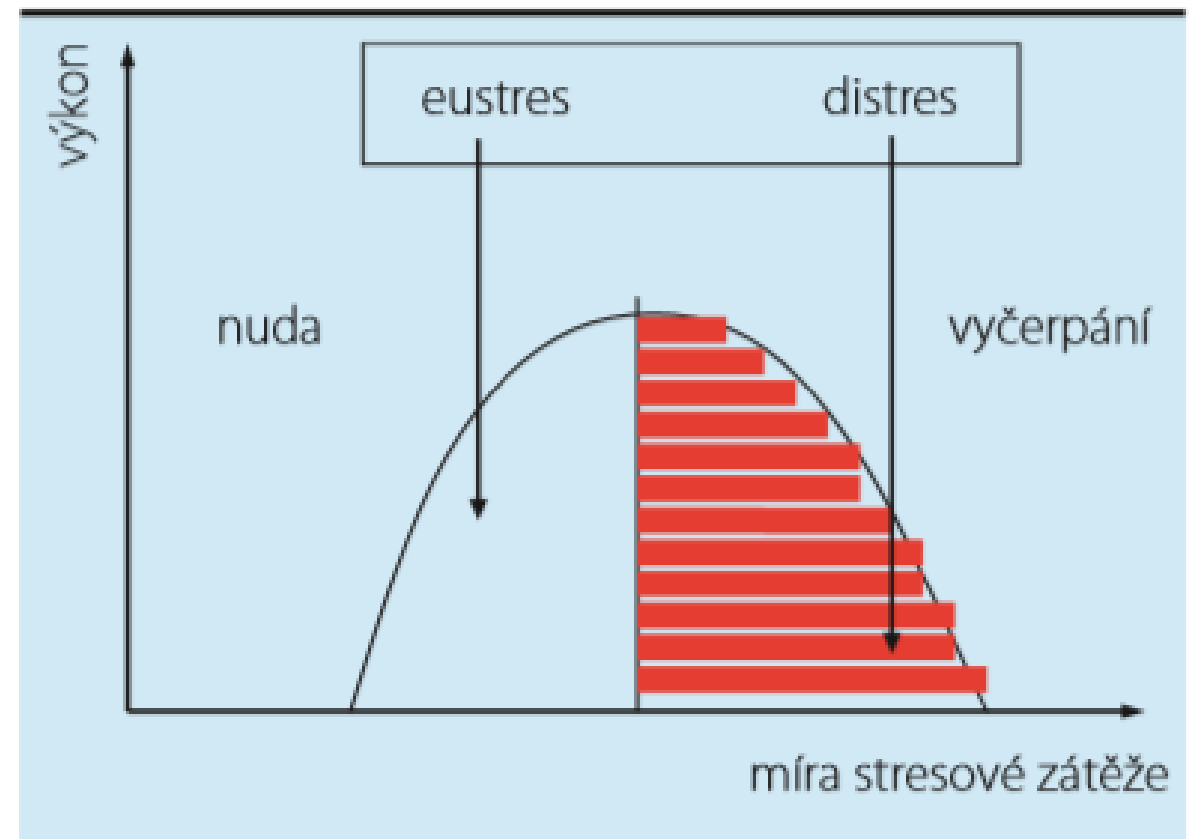
Stres

3

Eustres – pozitivní stres

Distres – nadměrná zátěž

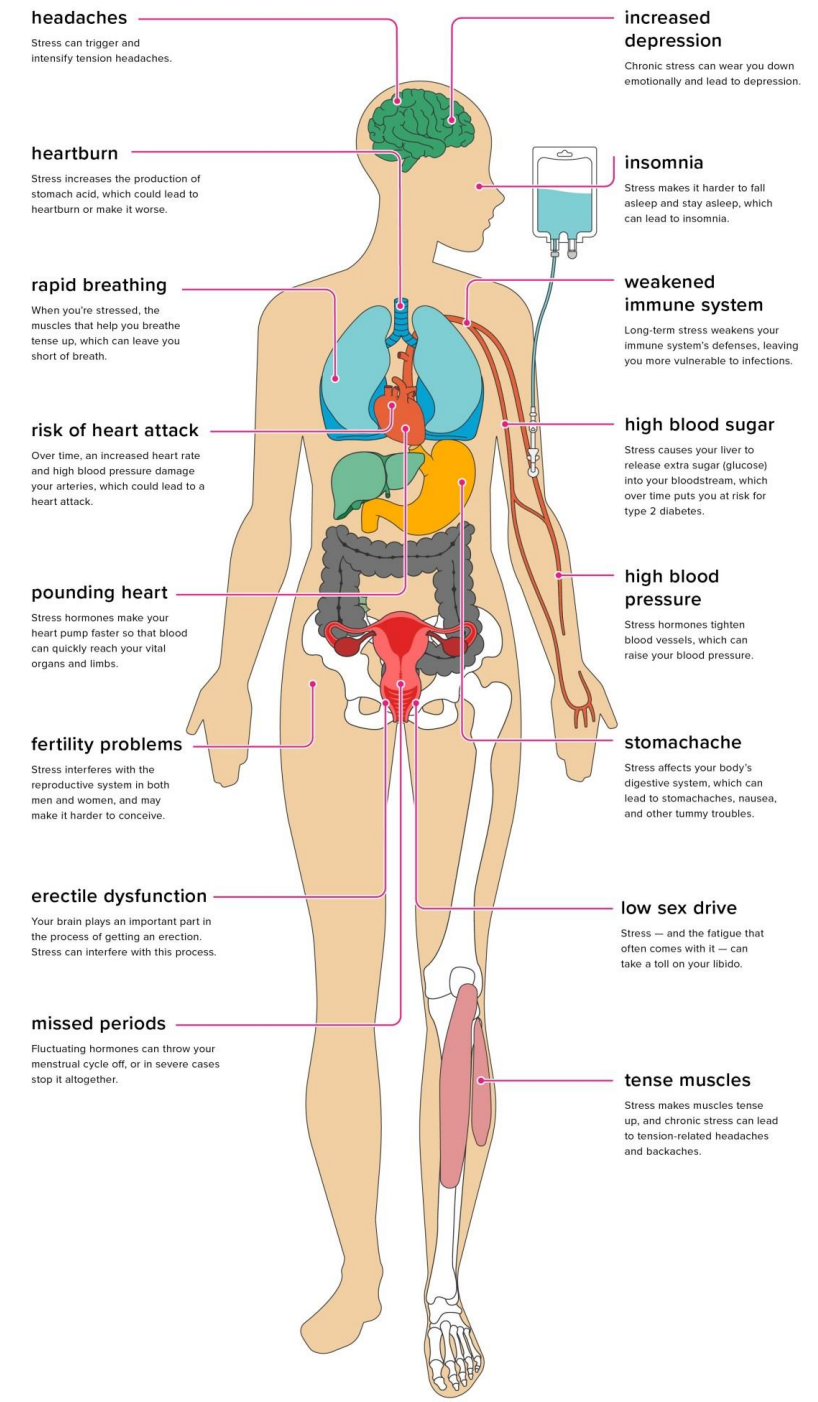
Graf 2. Reaktivita na stres.



Projevy

Stres zmobilizuje v těle potřebnou energii (glukózu a kyselinu ze svalů, jater a tukové tkáně)

- dochází ke snížení pocitu bolesti
- k zúžení cév (aby tělo při zranění tělo tolik
- zornice se rozšíří (pro lepší orientaci v pro
- jsou potlačeny funkce reprodukčního a vylučovacího systému
- zvyšuje se funkce kardiorespiračního systému
- je snížena obranyschopnost těla (imunita)



Fyzické příznaky stresu

5

- Nedostatek energie, pocity slabosti, únavy, závratě
- Bolest a sevření za hrudní kostí
- Nepravidelná srdeční činnost
- Zrychlené dýchání
- Problémy s krevním tlakem
- Zvýšená citlivost na bolest, časté nemoci a úrazy
- Zvýšená potivost nebo sucho v ústech
- **Poruchy spánku**
- Svalový třes, svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře
- Bolesti hlavy, migrény
- Zažívací problémy, nechutenství, či přejídání
- Nepříjemné pocity v krku („knedlík v krku“)

Psychické příznaky stresu

6

- Potíže s rozhodováním
- Rychlé a výrazné změny nálady (od radosti ke smutku a naopak)
- **Zvýšená podrážděnost, popudlivost, výbuchy vzteku**
- Problémy se soustředěním
- Vyvolávání konfliktů s ostatními, hádavost
- Neopatrnost
- Zapomnětlivost
- **Pocity úzkosti, trvalé obavy**
- Časté chybování
- Denní snění
- Stranění se ostatních
- **Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav**
- Neschopnost soucítit s ostatními

Stresor

7

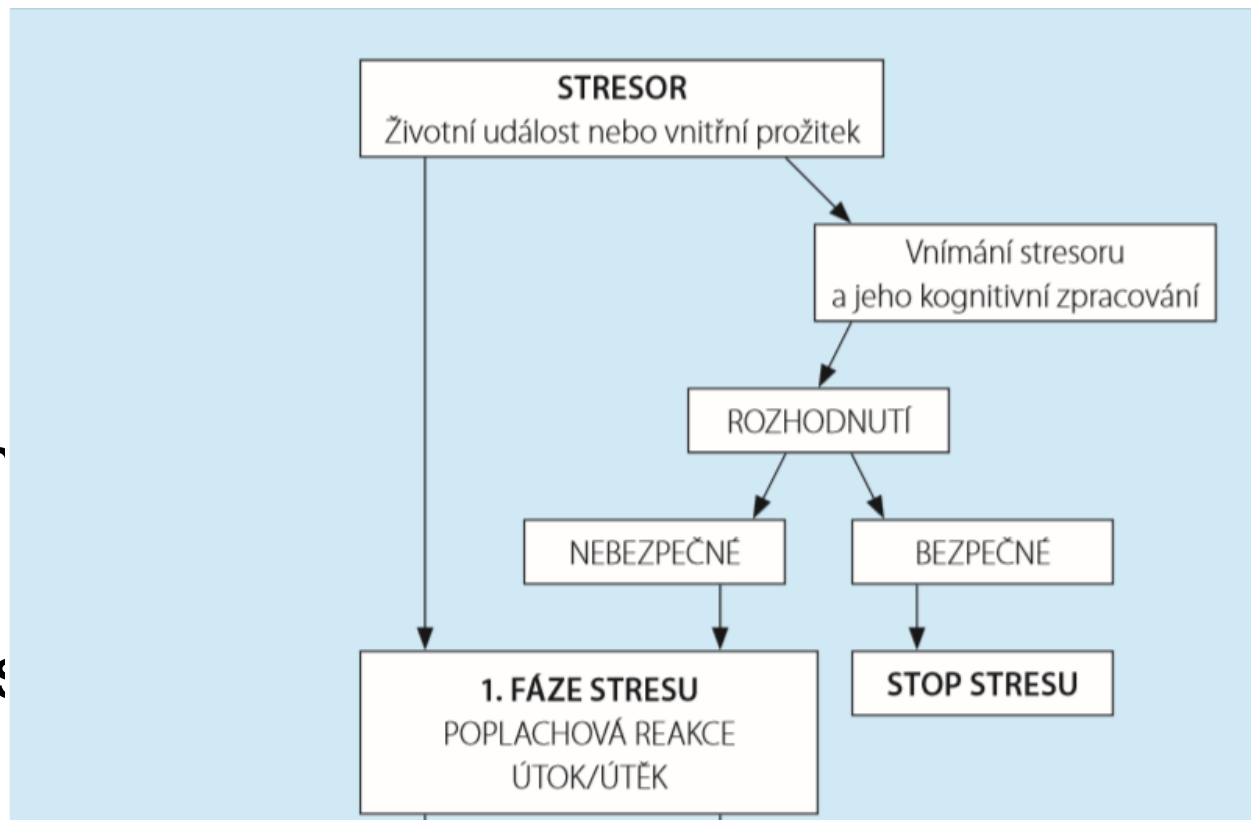
Stres - dochází k němu vlivem

Druhy stresorů:

Fyzické - podmínky prostředí
teplota

Psychické - zodpovědnost, frustace
časová tíseň, příliš vysoké či nízké
myšlenky a vzpomínky

Sociální - interakce s jinými osobami – konflikty s rodinou nebo



Stresor

8

Zamyslete se nad tím, jaké stresory na Vás každý den působí.

Ke každému stresoru napište číslo ze škály 1-10 (1 – nízký stres, 10 - vysoký stres)



Zvládání stresu

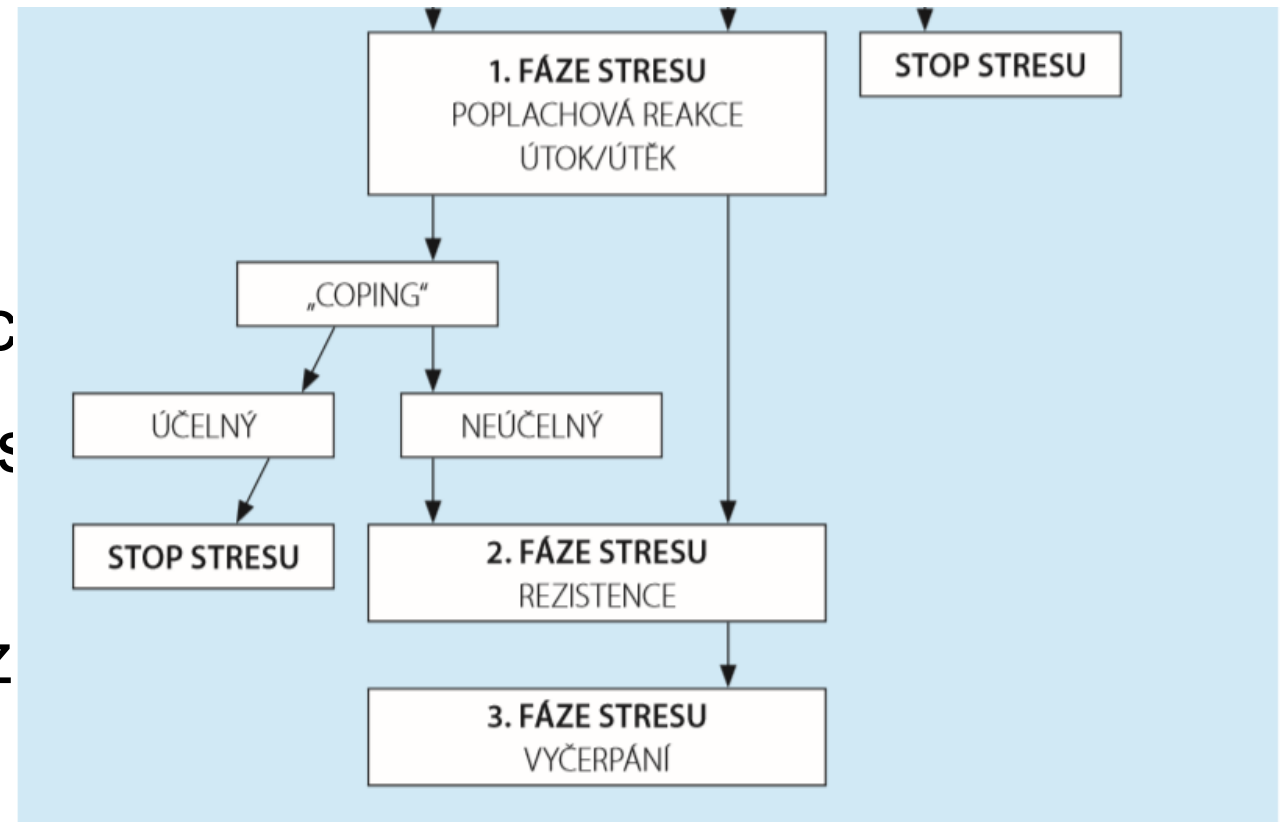
Hodnocení zátěže

10

Primární – hodnocení stresoru a rizika)

Sekundární – posouzení vlastních

- Událost **neovlivnitelná** – úzkostná bilance
- Událost **řešitelná** – strategie z



Strategie zvládání stresu

11

Zamyslete se nad tím, co Vám pomáhá vypořádat se s každodenními stresory.

Strategie zvládání stresu

- způsoby zpracování stresu
- nastupují plánovitě či neplánovitě
- vědomě či nevědomě
- **Cíl** - dosažení redukce či eliminace stresu



Strategie zvládání stresu

12

Strategie zaměřená na řešení problému

- jedinec vyvíjí vlastní aktivitu a snahu konstruktivně řešit určitou situaci

Strategie zaměřená na zvládnutí emocí

- jedinec se snaží regulovat svůj emocionální stav
 - **Behaviorální strategie** - tělesná cvičení, pití alkoholu, vybití vzteku, hledání psychické podpory u přátel
 - **Kognitivní strategie** - dočasné odsunutí problému z vědomí a zmírnění významu situace

Adaptace a coping

13

Coping (česky koping) - znamená vypořádat se s obtížnou situací, umět si poradit s téměř nezvladatelnou situací

- během dospělosti lidé zlepšují různé strategie zvládání, aby se přizpůsobili každodenním stresorům
- každý jedinec si v průběhu života osvojuje individuální „repertoár“ způsobů zvládání stresu, který má určitou časovou a situační stabilitu

Adaptace na COVID-19

14

- karanténa a sociální izolace zvýšily u lidí pocit uvěznění a pocit, že jedinec nemá kontrolu nad svým životem
- zvýšená úroveň stresu - vytrvalé přemýšlení o situaci, rezignace, pláč

Ceská verze Skály vnímaného stresu

15

Dana Buršíková Brabcová, Jiří Kohout

Otázky v této škále jsou zaměřeny na to, jak jste se cítil/a a jak jste uvažoval/a během **posledního měsíce**. Vyberte pouze jednu odpověď vystihující, jak často jste se cítil/a nebo uvažoval/a popsáním způsobem.

0=nikdy

1=téměř nikdy

2=někdy

3 = docela často

4 = velmi často

Ceská verze Skály vnímaného stresu

16

1. Jak často jste byl v posledním měsíci rozrušený kvůli něčemu, co se stalo nečekaně?

0 (nikdy) 1 (téměř nikdy) 2 (někdy) 3 (docela často) 4 (velmi často)

2. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že nemáte pod kontrolou důležité věci ve Vašem životě?

0 (nikdy) 1 (téměř nikdy) 2 (někdy) 3 (docela často) 4 (velmi často)

3. Jak často jste se cítil v posledním měsíci nervózní a “vystresovaný”?

0 (nikdy) 1 (téměř nikdy) 2 (někdy) 3 (docela často) 4 (velmi často)

Ceská verze Skály vnímaného stresu

17

4. Jak často jste si v posledním měsíci věřil v tom, že jste schopen zvládat své osobní problémy?

0 (nikdy) 1 (téměř nikdy) 2 (někdy) 3 (docela často) 4 (velmi často)

5. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že věci jdou tak, jak byste si představoval?

0 (nikdy) 1 (téměř nikdy) 2 (někdy) 3 (docela často) 4 (velmi často)

6. Jak často jste v posledním měsíci pociťoval, že se nemůžete vypořádat se vším, co byste měl zařídit?

0 (nikdy) 1 (téměř nikdy) 2 (někdy) 3 (docela často) 4 (velmi často)

Ceská verze Skály vnímaného stresu

18

7. Jak často jste byl v posledním měsíci schopen mít pod kontrolou věci, které Vás iritují?

0 (nikdy) 1 (téměř nikdy) 2 (někdy) 3 (docela často) 4 (velmi často)

8. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že jste nad věcí?

0 (nikdy) 1 (téměř nikdy) 2 (někdy) 3 (docela často) 4 (velmi často)

9. Jak často jste se v posledním měsíci rozhněval kvůli věcem, které byly mimo Vaši kontrolu?

0 (nikdy) 1 (téměř nikdy) 2 (někdy) 3 (docela často) 4 (velmi často)

Ceská verze Skály vnímaného stresu

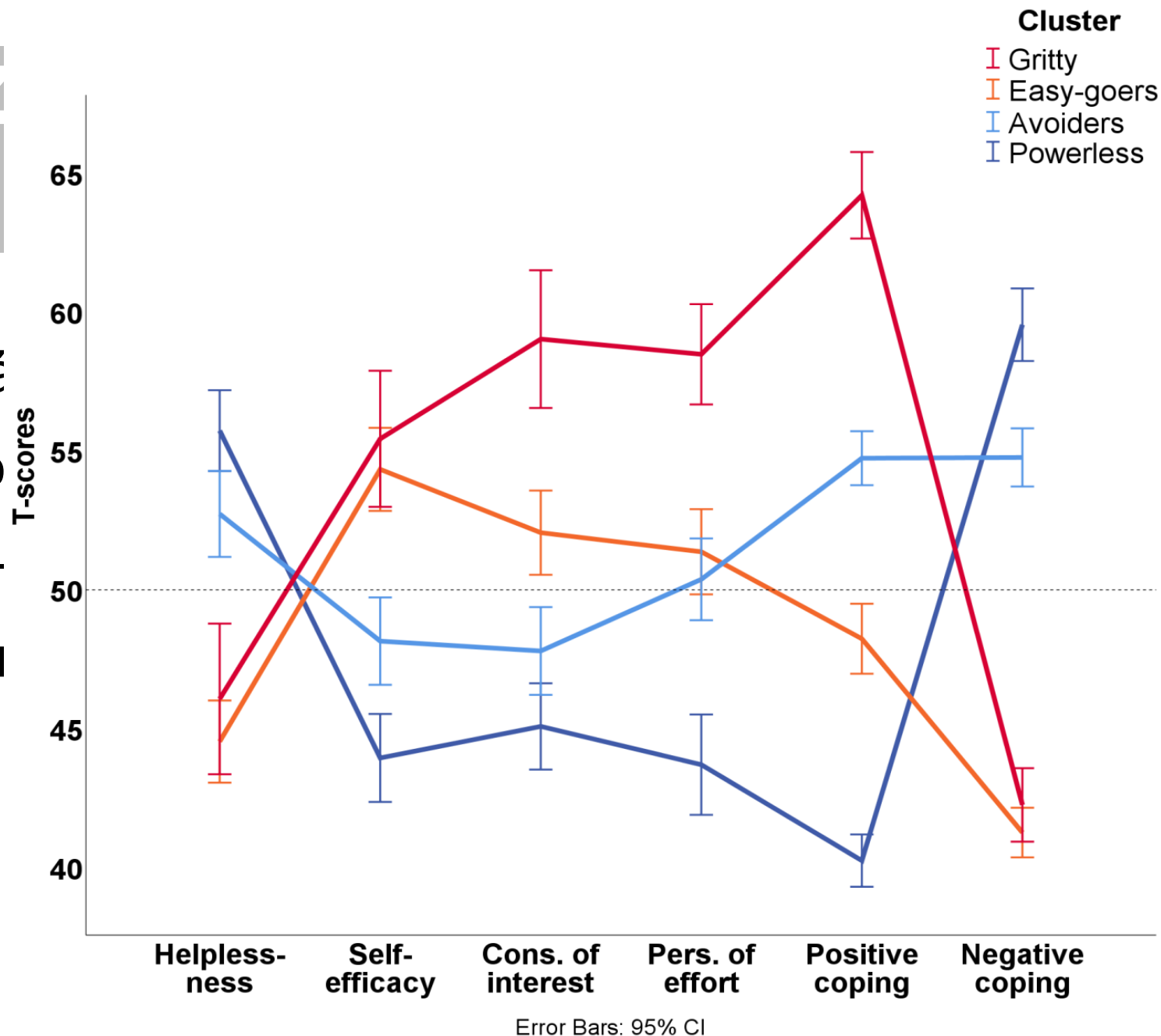
19

10. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že se potíže hromadí natolik, že je nejste schopni překonat?

0 (nikdy) 1 (téměř nikdy) 2 (někdy) 3 (docela často) 4 (velmi často)

Ceská verz stresu

- vnímaná bezmoc – otě
- projevující se ztráto
- kontrola nad životem –
- do jaké míry je dotyči



**Jak prožít koronu
a zůstat v
psychické pohodě**

Pristup k managementu stresu

22

- **rozpoznat** (recognize) – sledujte varovné příznaky.
 - **zvrátit** (reverse) – vyhledejte podporu a využijte svoje copingové strategie.
 - **přehodnocení** (rethink) - snížit opakující se negativní nutkavé myšlenky.
- „Vypořádal jsem se s tím, tohle zvládnu taky.“
- **redukce** (redukce) - redukovat množství stresorů v našem životě.
 - **relaxace** (relax) - řízené dýchání, meditace, biofeedback, autogenní trénink.

